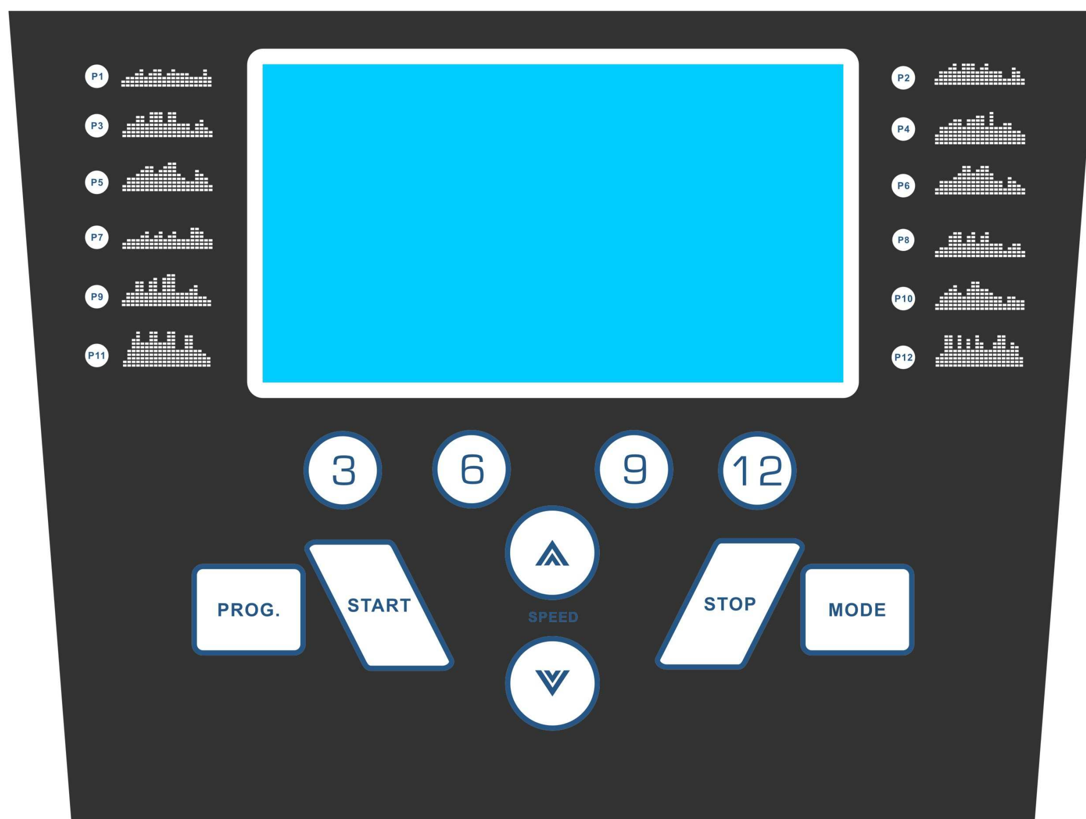
CARE

F



1. FENÊTRES DE L'ÉCRAN LCD :

1. SPEED (VITESSE) : Indique la vitesse et le numéro de programme
2. TIME (TEMPS) : Indique le temps ;
3. DIST : Indique la distance ;
4. CALO : Indique les calories ;
5. PULSE (POULS) : Indique le rythme cardiaque.

2. FONCTIONS DES BOUTONS :

Bouton PROG : Appuyez sur ce bouton pour choisir parmi les programmes P1-P2-----P12-FAT.
Bouton MODE : Appuyez sur ce bouton pour régler les données de compte à rebours : Mode manuel – Compte à rebours de temps – Compte à rebours de distance – Compte à rebours calorique.
Bouton START : Appuyez sur ce bouton pour que l'appareil démarre à la vitesse minimum et selon le programme par défaut ; le programme s'arrêtera si vous appuyez à nouveau sur le bouton.
Bouton STOP : Appuyez sur ce bouton pour que le tapis ralentisse progressivement jusqu'à l'arrêt complet.
Boutons SPEED haut et bas : Appuyez sur ce bouton pour ajuster la vitesse. Réglez la vitesse par défaut quand le tapis est arrêté.
Boutons SPEED 3, 6, 9, 12 : Sélection rapide de la vitesse.
Bouton sur la poignée gauche : touche d'ajustement de l'inclinaison.
Bouton sur la poignée droite : touche d'ajustement de la vitesse.

3. Fonctionnement principal :
Mettez l’appareil en marche, toutes les fenêtres s’affichent pendant deux secondes puis l’appareil entre en mode manuel.

3.1 Démarrage rapide (Manuel)
Connectez la clé de sécurité, appuyez sur le bouton START, le tapis de course démarrera à la vitesse minimum après 5 secondes.
Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED, les touches de sélection rapide ou le bouton d’ajustement situé sur la poignée pour modifier la vitesse.
Appuyez sur STOP ou retirez la clé de sécurité pour arrêter l’appareil.

1.2 Mode compte à rebours :
Appuyez sur le bouton MODE pour choisir parmi les types de compte à rebours : compte à rebours de temps, compte à rebours de distance et compte à rebours calorique. La valeur correspondante clignotera à l’écran, utilisez les boutons SPEED haut et bas pour l’ajuster. Appuyez sur le bouton START pour valider, l’appareil démarrera à la vitesse minimum après 5 secondes, utilisez les touches SPEED haut et bas pour ajuster la vitesse. Une fois le compte à rebours terminé, l’appareil ralentira progressivement jusqu’à l’arrêt complet. Vous pouvez également arrêter à tout moment en appuyant sur le bouton STOP ou en retirant la clé de sécurité.

3.3 Programmes prédéfinis
Appuyez sur le bouton « PROGRAM » pour choisir le programme souhaité de P1 à P12, la sélection s’affichera dans la fenêtre SPEED. La valeur correspondant à la durée clignote dans la fenêtre TIME, modifiez-la à l’aide des touches SPEED. Chaque programme prédéfini se divise en 20 segments. La durée de chaque segment correspond au temps sélectionné divisé par 20. Appuyez sur START pour valider, le premier segment du programme commencera au bout de 5 secondes. Lors du passage au segment suivant, la vitesse sera ajustée automatiquement selon les paramètres du programme. À la fin du programme, le tapis de course ralentira progressivement jusqu’à l’arrêt complet. Vous pouvez ajuster la vitesse au cours du programme à l’aide des touches SPEED haut et bas. Lors du passage au segment suivant, le programme ajustera automatiquement la vitesse selon les valeurs par défaut. Appuyez sur STOP ou retirez la clé de sécurité pour arrêter la machine. Les données des programmes prédéfinis sont détaillées dans le schéma joint.

4. Test de rythme cardiaque
Lorsque vos deux mains sont en contact avec les capteurs sur les poignées, la fenêtre PULSE indiquera votre rythme cardiaque au bout de 5 secondes. Pour une précision optimale, effectuez la mesure lorsque le tapis de course est arrêté et gardez les mains en contact avec les capteurs pendant au moins 30 secondes. La mesure du rythme cardiaque est uniquement fournie à titre indicatif et ne peut être utilisée dans un quelconque but médical.

5. Test de masse grasse (EN OPTION)

Une fois prêt, appuyez sur PROGRAM jusqu’à ce que FAT (la dernière option de la liste) apparaisse dans la fenêtre SPEED pour passer en mode de mesure de la masse grasse. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner le paramètre (Sexe, Âge, Taille, Poids), la fenêtre TIME/DIST indique « -1- », « -2- », « -3- », « -4- ». Utilisez les boutons SPEED haut et bas pour ajuster la valeur du paramètre sélectionné, celle-ci s’affiche dans la fenêtre CAL/PULSE. Appuyez sur le bouton MODE une fois que tous les paramètres ont été configurés, « -5- » et « --- » s’afficheront dans la fenêtre. L’appareil est alors prêt pour la mesure de la masse grasse, placez les deux mains sur la partie métallique de la rampe latérale de chaque côté de l’appareil. La fenêtre indiquera votre indice de masse grasse après environ 5 secondes.

5.1 Intervalles de configuration et d’affichage des paramètres

Paramètre	Valeur par défaut	Intervalle de configuration du paramètre	Remarque
Sexe□-1-□	0□homme□	0—1	0=homme 1=femme
Âge□-2-□	25	10—99	
Taille□-3-□	170 cm	100—240 cm	
Poids□-4-□	70 kg	20—160 kg	

Guide d'utilisation

5.2 Tableau de correspondance pour l'indice de masse grasse

Indice de masse grasse IMG	Niveau de corpulence
<19	Sous-poids
19—26	Poids normal
26—30	Sur-poids
>30	Obésité

6. FONCTIONNALITÉS AUDIO : (EN OPTION)

Des appareils audio externes (par exemple un lecteur MP3) peuvent être reliés à l'entrée audio via le câble fourni pour lire de la musique.

7. FONCTION VEILLE :

En l'absence de toute activité pendant 10 minutes, le système entrera en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour sortir du mode veille.

8. Intervalles de configuration et d'affichage pour les paramètres de mouvement

	Intervalle d'affichage	Valeur par défaut du mode	Valeur par défaut pour les programmes	Intervalle de configuration du paramètre
Vitesse	0,8 km/h—14 km/h	--------	--------	--------
Temps	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Distance	0,00 km—99,9 km	1.00KM	--------	0,5 km—99,5 km
Calories	0 kcal—999 kcal	50 kcal	--------	10 kcal—995 kcal

Time Program		To set time / 20 time = running time of each time period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

Guide d’exercice physique

Fréquence d’exercice :

Cycle : 3-5 séances/semaine, 15-60 min/séance. Effectuez vos séances selon un programme établi de manière méthodique et pas uniquement comme un passe-temps.

Vous pouvez contrôler l’intensité en ajustant la vitesse et l’inclinaison du tapis. Nous vous recommandons de garder une inclinaison nulle pour commencer ; augmenter progressivement l’inclinaison est la meilleure manière d’élever l’intensité de l’exercice.

Consultez votre médecin ou professionnel de santé avant de commencer les séances d’exercice physique. Les professionnels peuvent vous aider à concevoir un programme adapté à votre âge et à votre état de santé, à déterminer la vitesse de course et l’intensité idéales. En cas de douleurs thoraciques, de rythme cardiaque irrégulier, de difficultés à respirer, de vertiges ou autres sensations de gêne pendant l’exercice, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin ou professionnel de santé avant de poursuivre les séances. Vous pouvez choisir une vitesse de marche ou une vitesse de footing pour faire tous types d’entraînement avec le tapis de course. Si vous n’avez pas suffisamment d’expérience ou n’êtes pas sûr de vous pour choisir la vitesse idéale, vous pouvez utiliser le guide suivant :

Vitesse de 1,0-3,0 km/h	Mauvaise condition physique
Vitesse de 3,0-4.5 km/h	Manque d’exercice physique et de mouvement
Vitesse de 4.5-6.0 km/h	Marche normale
Vitesse de 6,0-7,5 km/h	Marche rapide
Vitesse de 7,5-9.0 km/h	Footing
Vitesse de 9,0-12.0 km/h	Vitesse de course intermédiaire
Vitesse de 12.0-14,5 km/h	Coureur expérimenté
Vitesse de 14,5-16,0 km/h	Excellent coureur

Remarque : Une vitesse **≤6 km/h correspond à une marche normale;** une vitesse **≥8 km/h, correspond à une course.**

Ajustement de la bande de roulement

Avertissement : DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE TAPIS DE COURSE AVANT DE PROCÉDER AU NETTOYAGE OU À L’ENTRETIEN DE L’APPAREIL.

Nettoyage : Maintenir le tapis de course en bon état de propreté prolongera grandement sa durée de vie.
Époussetez le tapis de course régulièrement. Assurez-vous de bien nettoyer les parties exposées de la plateforme de chaque côté de la bande de roulement ainsi que les rails latéraux. Porter des chaussures propres permet également de réduire l'accumulation de saleté sous la bande de roulement.

Avertissement : Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le couvercle du moteur. Passez l'aspirateur sous le couvercle du moteur au moins une fois par an.

LUBRIFICATION DE LA BANDE DE ROULEMENT ET DE LA PLATEFORME

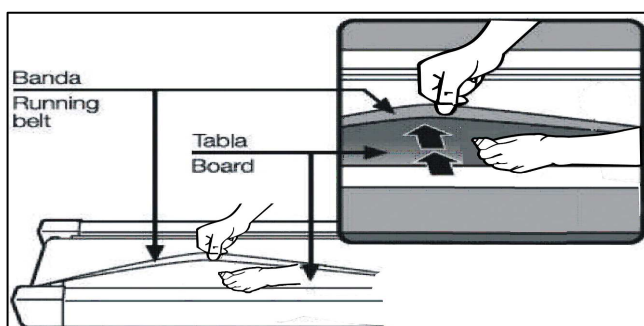
Ce tapis de course est équipé d'un système pré-lubrifié nécessitant une maintenance minimale. Le frottement entre la bande de roulement et la plateforme peut jouer un rôle déterminant dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course. Nous recommandons d'examiner régulièrement la plateforme. Contactez notre service de réparation si vous remarquez que la plateforme est endommagée.

Nous recommandons de lubrifier la plateforme selon la fréquence suivante :

- Utilisation légère (moins de 3 heures par semaine)   tous les ans
- Utilisation moyenne (3-5 heures par semaine)   tous les six mois
- Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine)   tous les trois mois

Nous vous recommandons d'acheter le lubrifiant chez notre distributeur ou directement auprès de notre société.

Remarque : Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel.



1. Nous vous recommandons d'attendre 10 minutes après avoir débranché l'appareil s'il a fonctionné pendant deux heures durant, afin qu'il puisse être manipulé sans risque.

2. Pour éviter un manque d'adhérence pendant la course, la bande de roulement ne doit pas avoir trop de jeu ; pour éviter trop de frottement entre le rouleau et la bade de roulement et maintenir l'appareil en bon état, elle ne doit pas non plus être trop serrée. Vous pouvez ajuster la distance entre la bande de roulement et la plateforme : elle devrait être d'environ 50-75 mm de chaque côté.

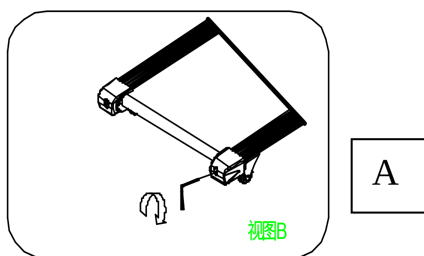
CENTRAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT

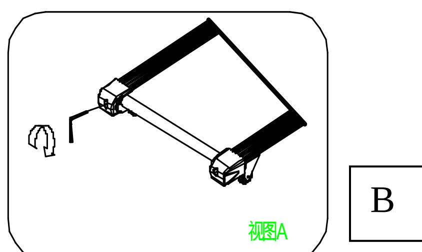
Placez le tapis de course sur une surface plane. Démarrez le tapis de course à une vitesse d'environ 6-8 km/h et vérifiez l'alignement de la bande de roulement.

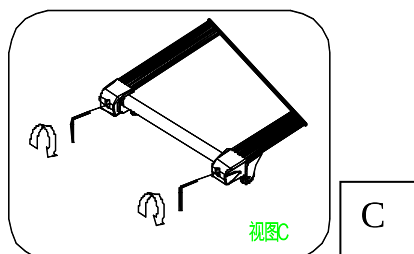
Si la bande de roulement est trop à droite, tournez le boulon d'ajustement droit d'un quart de tour dans la sens des aiguilles d'une montre, relancez le tapis jusqu'à ce que la bande de roulement soit centrée (image A).

Si la bande de roulement est trop à gauche, tournez le boulon d'ajustement gauche d'un quart de tour dans la sens des aiguilles d'une montre, relancez le tapis jusqu'à ce que la bande de roulement soit centrée (image B).

S'il est nécessaire d'ajuster la tension de la bande de roulement, tournez les boulons d'ajustement droit et gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, relancez le tapis de course et laissez-le tourner jusqu'à obtention de la tension qui vous convient (image C).







Guide de dépannage

Code	Cause	Solution
E01	Le câble qui relie l'ordinateur à la console n'est pas connecté correctement.	1. Vérifiez la connexion entre l'ordinateur et la console. 2. Le circuit intégré de la console n'est pas branché correctement. Vérifiez le branchement. 3. Il y a une anomalie au niveau de l'alimentation de la console et celle-ci doit être remplacée.
E02		1. Problème au niveau de la connexion avec le moteur. Remplacez le moteur ou vérifiez la connexion. 2. Panne du transistor, remplacez le tube d'alimentation ou la console.
E05	Protection contre le risque de surcharge de courant.	1. Surcharge. 2. La résistance de la plateforme est trop élevée : lubrifiez-la. 3. Moteur endommagé. Remplacez le moteur.
E06	Erreur lors de l'auto-test au démarrage de la console	
E08	Mémoire EEPROM endommagée	Remplacez la console

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la <u>référence du produit</u>**.

Le **<u>numéro de fabrication</u>** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

STRIALE Service Après Vente

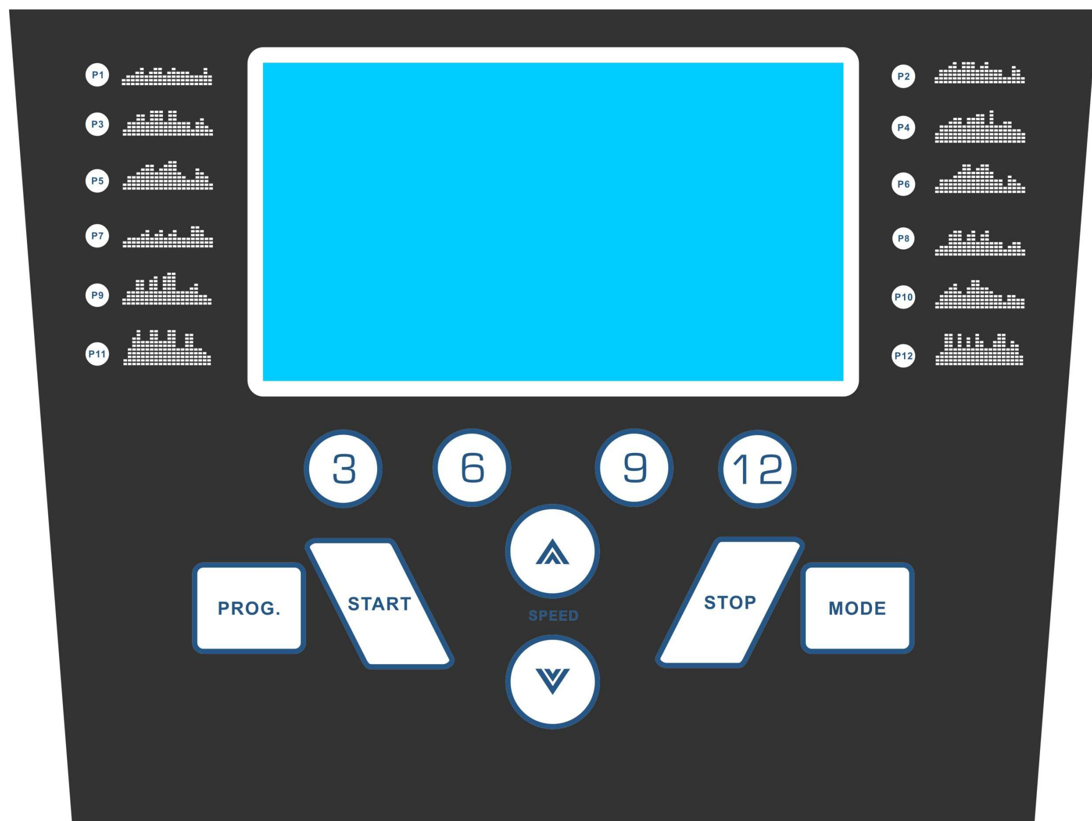
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com

GB



1.LCD WINDOW DISPLAY:
1.SPEED : Show the speed and program NO..
2.TIME : Show the running time;
3.DIST : Show the distance;
4.CALO : Show the calories;
5.PULSE : Show the heart beat.

2.BUTTON FUNCTION:
PROG Button: Press this button to choose the program from P1-P2-----P12-FAT;
MODE Button: Press this button to set count down data: Manual Mode—Time Count Down-Distance Count Down- Calories Count Down;
START Button: Press this button, the machine will run at low speed and default program after 3 seconds;it will stop when press this button again;then work the 3rd pressed.
Stop Button: Press this button, the machine will stop smoothly
SPEED Button: Press the button to adjust the speed. Set default count when it’s stop working.
SPEED□3, 6,9, 12 □Button: rapid adjustment of speed.
Button one the left handerbar: incline adjustment key
Button one the right handerbar: speed adjustment key

3. Main Function:
Open the power switch, all windows lighted in 2 seconds, then into manual model.
3.1 Start-up Quickly (Manual)
Put one the safety lock, press the START button, the treadmill will work with the low speed after 5 seconds count down.
You can press SPEED button, Shortcuts key or Adjustment button on the handerbar to adjust the speed.

Press STOP or take away the safety key, it can stop the machine.

1.3 Count Down Mode:

Press MODE button to choose: Time count down, Distance count down, Calories count down, the light will glitter in the window. Press the SPEED FAST or DOWN to adjust the data requested. Then press START button, the machine will run at the low speed after 5 seconds, press the SPEED FAST or DOWN to adjust the speed. When the date counts down to 0,the machine will stop smoothly. Or you can press STOP or take away the safety key to stop the machine.

3.3 Inner Install Program

Press "PROGRAM" button SPEED window will display P1-P12 to choose the program you like. TIME window display glittering, then press SPEED to set up the running time. The inner install program is divided into 20 sect. Each exercise time equals the setting time/20.Press START button to star the speed as 1st sect inner install program after 5 seconds count down. When the system enter into the next sect, the speed will be changed according to the setting program. When all the exercise is over, the programs are over, the treadmill will decelerate slowly to stop. When press "SPEED FAST", "SPEED DOWN" can change the SPEED. When the program enter next sect, the system will change to the manual program automatically. Then press Stop or take away the safety key to stop the machine. The data of inner install program is as attached drawing.

4. Heart Rate Test

When holding the hand pulse by 2 hands, the pulse window will show your heart beat after 5 seconds. In order to get the heart beat more correct, pls test when the treadmill stop, and holding the hand pulse more than 30 seconds. Heart rate data is only for reference, not as medical data.

5. Body Fat Test (OPTIONAL)

Under the ready condition, press PROGRAM until the last page, when the speed window shows FAT, will enter the fat inspection function. Press the "MODE" button to select the parameter category (Seg,Age,Height,Weight), TIME/DIST window will shows"-1-"， "-2-"、"-3-""-4-".Press "SPEED + -" to adjust the parameter, the CAL/PULSE window will shows it when choose each parameter category. Press MODE button after adjusted all parameter, window will shows "-5-"and"---"， it means the machine is ready to test fat, you can holding the steel on the left and right handrails by 2 hands. The window will shows your body mass index after 5 seconds approximately.

5.1 Input parameters to display and setting range

Parameter Category	Default Values	Setting Range	Remark
Seg（-1-）	0（Male）	0—1	0=Male 1=Female
Age（-2-）	25	10—99	
Height（-3-）	170 CM	100—240 CM	
Weight（-4-）	70KG	20—160KG	

Operation guide

5.2 Body Fat Index for Reference

Body mass index（BMI）	The degree of obesity

<19	Underweight
19--26	Normal weight
26--30	Overweight
>30	Obesity

6. AUDIO FEATURES: (OPTIONAL)
External audio devices (such as: MP3) audio via the supplied audio cable plug to the audio input port, can play music.

7. SLEEP FUNCTION:
Stopped for more than 10 minutes without any operation, the system completed all showed off into the body of sleep state. Press any key to wake up.

8. Motion parameters to display and setting range

	Display range	Default value of mode	Default value of mode program	Setting range
Speed	0.8KMH—14KMH	--------	--------	--------
Time	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Mileage	0.00KM—99.9KM	1.00KM	--------	0.5KM—99.5KM
Calorie	0Kcl—999Kcl	50Kcl	--------	10Kcl—995Kcl

PROGRAMS TABLE：

Time		To set time / 20 time = running time of each time period																			
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

Exercise Instructions

Exercise frequency：

The cycle time: 3-5times/Week, 15-60mints/Times. Make up the schedule of workout scientific, not only for your hobby.

You can control the running intensity through adjusting the velocity and incline of treadmill. We suggest that you don't set the incline at first; improve the incline is the effective way to strengthen the exercise's intensity.

Consult with your physician or health professional before starting your workout. The professional people can help you make up the suitable exercise time-chart according to your age and health condition; determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, if you feel chest tightness, chest pain, irregular heartbeat, breath difficulty, dizziness or other discomfort during exercise. You should consult with your physician or health professional as keep going. You can choose the normal walking speed or the jogging speed, if you always take workout with treadmill. If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity, you can follow the instruction:

Speed 1-3.0KM/H	not well physical
Speed 3.0-4.5KM/H	less movement and workout
Speed 4.5-6.0KM/H	normal walking
Speed 6.0-7.5KM/H	fast walking
Speed 7.5-9.0KM/H	Jogging
Speed 9.0-12.0KM/H	intermediate speed walking
Speed 12.0-14.5M/H	well experiences of running
Speed 14.5-16.0KM/H	excellent runner

Attention: The velocity of movement **≤6KM/H, the normal walking;** the velocity of movement **≥8.0KM/H, the runner.**

Running Belt Adjustment

Warning: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

Clean: General cleaning the unit will greatly prolong the treadmill.
Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt by wearing the clean running shoes.

Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

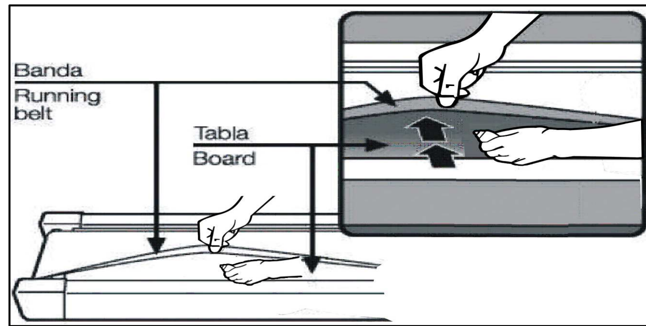
RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you find the damage of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week)   annually
- Medium user (3-5 hours/ week)   every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week)   every three months

We recommend that you buy the lubrication from our distributor or directly to our company.



Attention: Any repair needs the professional technician.

1. We suggest that you should switch off the power for 10 minutes after keep running 2 hours, so that it's good for maintain the treadmill.

2. For avoiding the slipping during running, the belt should be not too loose; for avoiding the more abrasion between the roller and belt and maintain the machine's good running, the belt should be not too tight. You can adjust the distance between deck and belt; the belt should be away from the deck about 50-75mm on both sides.

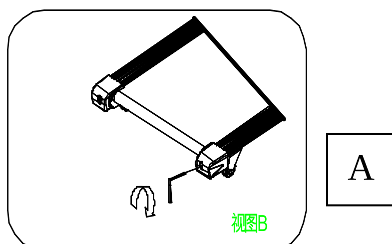
CENTER THE RUNNING BELT

Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition.

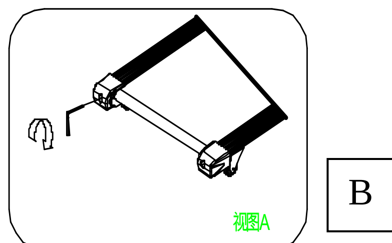
If the belt has drifted to the right, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. Pic. A

If the belt has drifted to the left, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt .Pic B

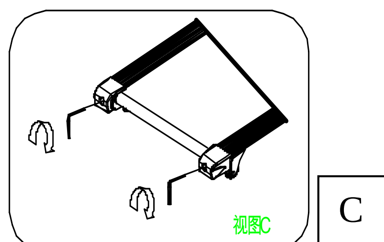
Timely adjust the tightness of the belt, if need, turn the left and right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then re-start running, confirm the belt-tightness until the belt be right tightness. Pic C



A



B



C

Trouble Shooting Guide

Code	Cause	Solve
E01	The wire from computer to control board didn't connected well	4. Check if the wire from computer to control board didn't connected well. 5. The controller IC didn't connected well, need to reconnect the wire 3. The controller power supply is abnormal, should be replaced.
E02	Burst clash protection	3. The connection of motor is not well, should replace motor or check the connector. 4. Power transistor breakdown, to replace the power tube or controller.
E05	Current overload protecting	4. Overloading. 5. The hindrance on running board is too large, need some lubrication. 6. Motor damaged, need to replace.
E06	Controller boot self-test error	
E08	EEPROM damaged	Replace the controller

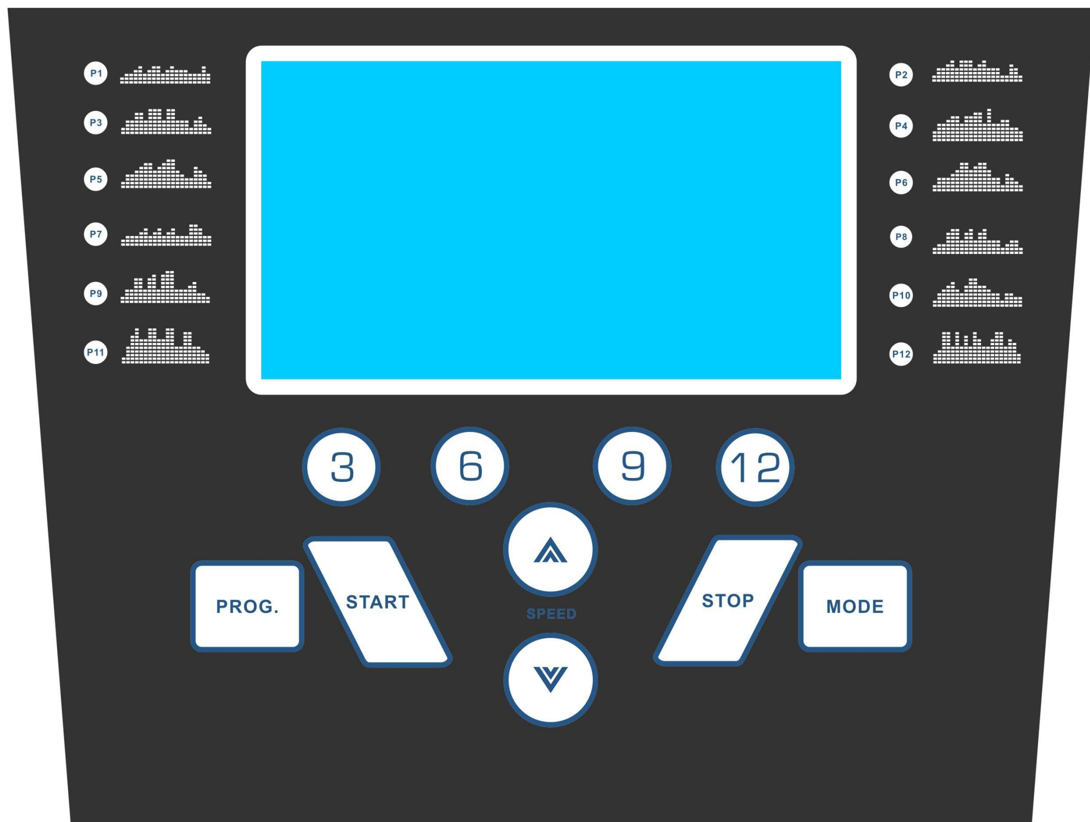
All defective materials or parts can only be exchanged once we have received them. Shipping is at the sender's expense. No returns of goods will be accepted without our prior approval.

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:
The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.
The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the Product described in this manual.
Contact us from Monday to Friday between 10h00 and 12h00 and 14h00 and 17h00 (except for public holidays).

STRIALE After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com

E



1. PANTALLA DE VISUALIZACIÓN LCD
1. SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad y el Nº de programa.
2. TIME (TIEMPO): Muestra el tiempo de carrera;
3. DIST (DISTANCIA): Muestra la distancia;
4. CALO (CALORÍAS): Muestra las calorías;
5. PULSE (PULSO): Muestra la frecuencia cardíaca.

2. FUNCIÓN DE LOS BOTONES:
Botón PROG: Pulse este botón para seleccionar un programa de P1-P2-----P12-FAT;
Botón MODE: Pulse este botón para configurar la cuenta atrás: Modo Manual —Cuenta atrás tiempo -Cuenta atrás distancia - Cuenta atrás calorías;
Botón START: Pulsando este botón, la máquina funcionará a baja velocidad y se activará el programa por defecto tras 3 segundos; se parará al pulsar de nuevo este botón.
Botón Stop: Pulsando este botón, la máquina se detendrá suavemente
Botón SPEED: Pulse este botón para ajustar la velocidad. Configure la cuenta atrás por defecto cuando no esté entrenando. SPEED（3, 6,9, 12）Botón: ajuste rápido de la velocidad.
Botón en el pasamano izquierdo: tecla de ajuste de inclinación
Botón en el pasamano derecho: tecla de ajuste de velocidad

3. Función principal:
Conecte el interruptor de corriente, todas las pantallas se encenderán 2 segundos, luego entrarán en modo manual.
3.1 Inicio rápido (Manual)
Active el cierre de seguridad, pulse el botón START, la cinta de correr funcionará a baja velocidad tras una cuenta atrás de 5 segundos.
Puede pulsar el botón SPEED, las teclas de inicio rápido o el botón de ajuste en el pasamano para ajustar la velocidad.

Pulse STOP o retire el cierre de seguridad, eso detendrá la máquina.

1.4 Modo cuenta atrás:

Pulse botón MODE para seleccionar: Cuenta atrás tiempo, Cuenta atrás distancia, Cuenta atrás calorías, la luz parpadeará en la pantalla. Pulse SPEED FAST (RÁPIDO) o DOWN (LENTO) para ajustar los datos requeridos. Luego pulse el botón START, la máquina funcionará a baja velocidad tras una cuenta atrás de 5 segundos, pulse SPEED FAST o DOWN para ajustar la velocidad. Cuando la cuenta llega a 0, la máquina se detendrá suavemente. O puede pulsar STOP o desactivar el cierre de seguridad para parar la máquina.

3.3 Configuración programa interno

Pulse el botón “PROGRAM” (PROGRAMA), la ventana SPEED mostrará P1-P12 para que elija el programa que desea. La ventana TIME parpadeará, luego pulse SPEED para configurar el tiempo de carrera. El programa interno está dividido en 20 secciones. Cada tiempo de ejercicio es igual al tiempo configurado/20. Pulse el botón START para iniciar la velocidad en la 1ª sección interna tras cuenta atrás de 5 segundos. Cuando el sistema llega a la siguiente sección, la velocidad cambiará de acuerdo con el programa configurado. Cuando se termina el ejercicio, se terminan los programas, la cinta de correr decelerará lentamente hasta detenerse. Al pulsar “SPEED FAST” (MÁS VELOCIDAD), “SPEED DOWN” (MENOS VELOCIDAD) puede cambiar SPEED. Cuando el programa llega a la siguiente sección, el sistema cambiará al sistema manual automáticamente. Pulse Stop o desactive el cierre de seguridad para detener la máquina. Los datos para configurar el programa interno se encuentran adjuntos en un esquema.

4. Prueba frecuencia cardíaca

Cuando tenga las dos manos en el pasamano, la pantalla del pulso mostrará su frecuencia cardíaca tras 5 segundos. Para obtener la frecuencia cardíaca correctamente, le rogamos realice la prueba con la cinta parada y con las manos en el sensor de pulso más de 30 segundos. La información sobre frecuencia cardíaca es para referencia, no es válida para fines médicos.

5. Prueba grasa corporal (OPCIONAL)

Con la máquina preparada, pulse PROGRAM hasta la última página, cuando la ventana de velocidad muestra FAT (GRASA), se activará la función de examen de grasa. Pulse el botón "MODE" para seleccionar la categoría del parámetro (Sexo, Edad, Altura, Peso), la ventana TIME/DIST mostrará“-1-”，“-2-”、“-3-”“-4-”.Pulse “SPEED + -” para ajustar el parámetro, la ventana CAL/PULSE mostrará la categoría del parámetro seleccionado. Pulse el botón MODE tras haber ajustado todos los parámetros, la pantalla mostrará “-5-”y“---”，significa que la máquina está preparada para el examen de grasa, colocando las manos en el acero de los pasamano laterales cada uno con una mano. La pantalla mostrará su índice de masa corporal al cabo de 5 segundos aproximadamente.

5.1 Introducir parámetros para visualizar e intervalo de configuración

Categoría parámetro	Valores por defecto	Intervalo configuración	Observación
Sexo（-1-）	0（Hombre）	0—1	0=Hombre 1=Mujer
Edad（-2-）	25	10—99	
Altura（-3-）	170 CM	100—240 CM	
Peso（-4-）	70KG	20—160KG	

Guía funcionamiento

5.2 Índice de grasa corporal para referencia

Índice mas corporal（BMI）	Grado de obesidad
<19	Bajo peso normal
19--26	Peso normal
26--30	Sobrepeso
>30	Obesidad

6. FUNCIÓN AUDIO: (OPCIONAL)
Se puede reproducir música mediante dispositivos de audio (como: MP3) conectando el cable de audio al puerto de entrada de audio..

7. FUNCIÓN DESCANSO:
Si la máquina se encuentra parada sin funcionar durante más de 10 minutos, el sistema entrará en modo descanso. Pulse cualquier tecla para activarla.

8. Parámetros de movimiento visualizados e intervalo de configuración

	Intervalo de visualización	Valor por defecto del modo	Valor por defecto del modo de programa	Intervalo de configuración
Velocidad	0,8KMH—14KMH	--------	--------	--------
Tiempo	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Distancia	0.00KM—99,9KM	1,00KM	--------	0,5KM—99,5KM
Calorías	0Kcl—999Kcl	50Kcl	--------	10Kcl—995Kcl

Time Program		To set time / 20 time = running time of each time period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

Instrucciones para ejercicio

Frecuencia de ejercicio:

Tiempo de ciclo: 3-5 veces/semana, 15-60mints/vez. El programa de trabajo es científico, no solo para su pasatiempo.

Puede controlar la intensidad del entrenamiento ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta de correr. Recomendamos que al principio no ajuste la inclinación, aumentar la inclinación es la mejor manera para incrementar la intensidad de su ejercicio.

Consulte a su medico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Los profesionales pueden ayudarle a configurar el programa de ejercicio correcto de acuerdo con su edad y condición física, a establecer la velocidad de movimiento y la intensidad del ejercicio. Le rogamos se detenga inmediatamente en caso de presión o dolor en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, mareo u otras molestias durante el ejercicio. Debería consultar con su medico o profesional de la salud como proceder. Puede elegir entre velocidad normal para caminar o velocidad de jogging, si realiza siempre el entrenamiento con la cinta de correr. Si no posee suficiente experiencia o no sabe establecer la velocidad de prueba, puede seguir las indicaciones siguientes:

Velocidad 1-3.0KM/H	mala condición física
Velocidad 3.0-4.5KM/H	movimiento y ejercicio bajos
Velocidad 4.5-6.0KM/H	andar normalmente
Velocidad 6.0-7.5KM/H	andar rápido
Velocidad 7.5-9.0KM/H	jogging
Velocidad 9.0-12.0KM/H	velocidad andar intermedia
Velocidad 12.0-14.5M/H	corredor experimentado
Velocidad 14.5-16.0KM/H	corredor excelente

Atención: velocidad de movimiento **≤6KM/H, andar normalmente;** velocidad de movimiento **≥8.0KM/H, corredor.**

Ajuste Cinta de Correr

Advertencia: DESCONECTE SIEMPRE LA CINTA DE CORRER DE LA CORRIENTE ANTES DE LIMPIAR O PONER A PUNTO LA UNIDAD.

Limpieza: Una limpieza general de la unidad prolongará notablemente la vida útil de la cinta de correr.

Mantenga la cinta de correr limpia quitándole el polvo regularmente. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta en cada lado de la cinta andadora así como los raíles laterales. Esto reduce la acumulación de materiales extraños debajo de la cinta andadora al llevar zapatillas de correr limpias.

Advertencia: Desconecte siempre la cinta de correr de la corriente antes de retirar la tapa del motor. Al menos una vez al año retire la tapa del motor y pase el aspirador bajo la tapa del motor.

CINTA DE CORRER Y LUBRICACIÓN DE LA CUBIERTA

Esta cinta de correr está equipada con un sistema de cubierta pre-lubricado de bajo mantenimiento. La fricción cinta/cubierta juega un papel fundamental en el funcionamiento y vida útil de su cinta de correr, por lo tanto requiere lubricación periódica. Recomendamos una

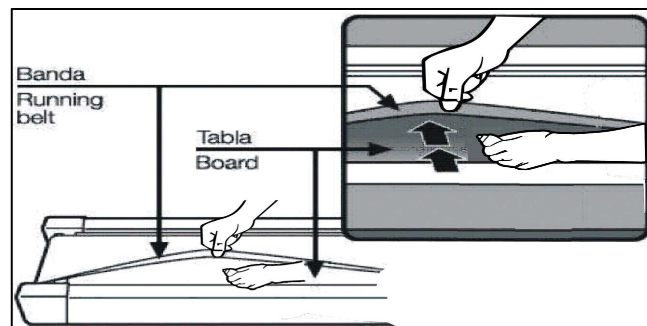
inspección periódica de la cubierta. Si encuentra daños en la cubierta necesita contactar con nuestro servicio técnico.

Recomendamos lubricar la cubierta con la periodicidad siguiente:

- Usuario moderado (menos de 3 horas/ semana) anualmente
- Usuario medio (3-5 horas/ semana) cada seis meses
- Usuario adelantado (más de 5 horas/ semana) cada tres meses

Recomendamos compre el lubricante a nuestro distribuidor o directamente a nuestra empresa.

Atención: Cualquier reparación requiere un técnico profesional.



1. Recomendamos apague la cinta durante 10 minutos tras correr durante 2 horas, es óptimo para un buen mantenimiento de la cinta de correr.

2. Para evitar resbalar mientras corre, la cinta no debería estar demasiado suelta; para evitar más abrasión entre el rodillo y la cinta y preservar el buen funcionamiento de la máquina, la cinta no debe estar demasiado tensa. Puede ajustar la distancia entre la cinta y la cubierta; la distancia entre la cinta y la cubierta en cada lado debe estar entre 50-75mm.

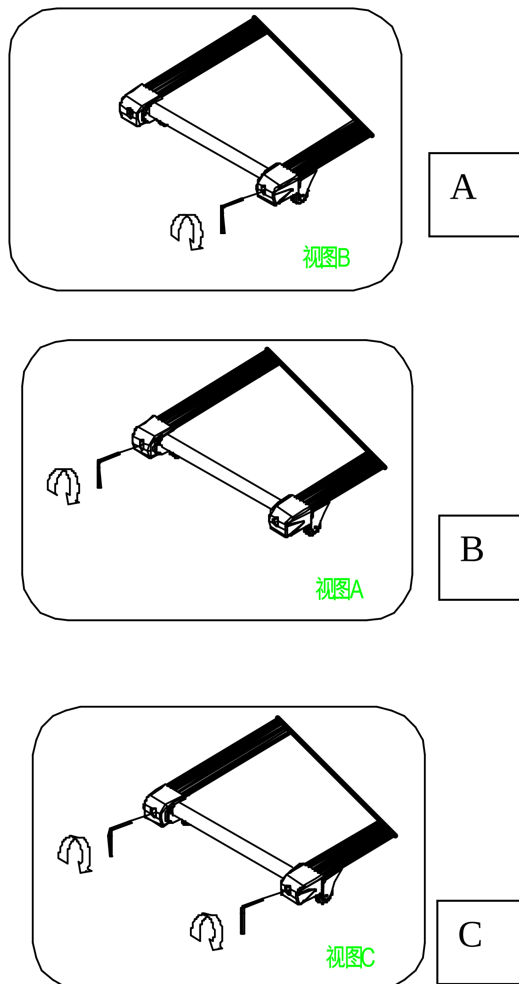
CENTRAR LA CINTA DE CORRER

Coloque la cinta nivelada. Haga funcionar la cinta de correr a aproximadamente 6-8KM/H, comprobando el funcionamiento.

Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el tornillo regulador derecho 1/4 en el sentido de las agujas, después vuelva a hacerla funcionar hasta centrar la cinta. Fig. A

Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo regulador izquierdo 1/4 en el sentido de las agujas, después vuelva a hacerla funcionar hasta centrar la cinta. Fig.B

Ajuste regularmente la tensión de la cinta, si fuera necesario, gire los tornillos reguladores derecho e izquierdo 1/4 en el sentido de las agujas, después vuelva a ponerla en funcionamiento, confirme la tensión de la cinta hasta conseguir la tensión correcta. Fig.C



Guía de resolución de problemas

Código	Causa	Solución
E01	El cable del ordenador al panel de control inferior no está bien conectado	5. Compruebe que el cable de conexión entre el ordenador y el panel de control está bien conectado. 6. Compruebe que se ha insertado bien el IC en el panel de control. En caso contrario vuelva a insertarlo. 7. Alimentación anómala en el panel de control. Le rogamos instale un panel de control nuevo.
E02		8. Mal contacto con el motor de circuito abierto. Le rogamos instale un motor nuevo o compruebe el conector. 9. Fallo del transistor de potencia, sustituir tubo de corriente o controlador.
E05	Protección contra sobrecarga	7. Sobrecarga. 8. El obstáculo de la cinta de correr es demasiado grande, necesita lubricación. 9. Motor dañado, necesita ser reemplazado.
E06	Error controlador arranque de autodiagnóstico	
E08	EEPROM dañado	Sustituir controlador

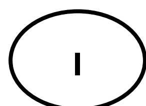
Se podrán reemplazar cualesquiera materiales o piezas defectuosas únicamente tras la recepción de los mismos, gastos de envío a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro previo acuerdo.

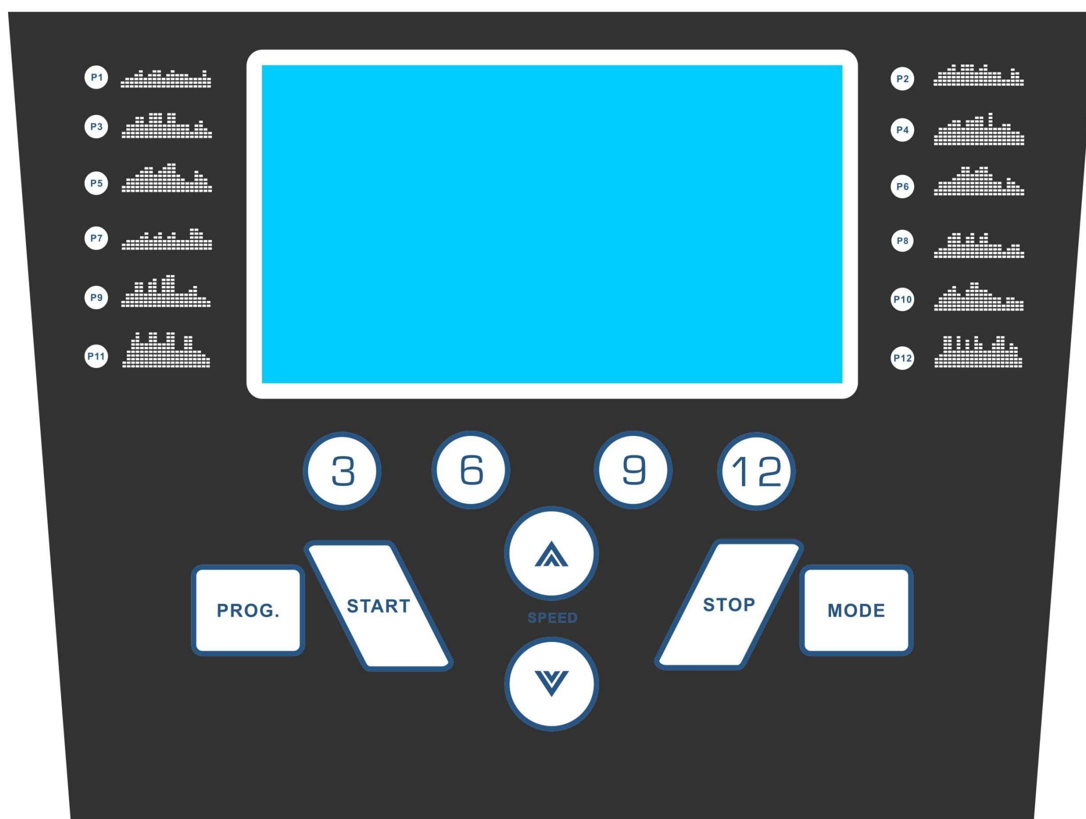
Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:
El nombre o la **referencia del producto**.
El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 y de 14:00 a 17:00 horas, (excepto festivos).

C.A.R.E Servicio Posventa
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167
Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Correo electrónico: sav@carefitness.com





1.DISPLAY LCD :
1.SPEED (Velocità): Visualizza la velocità e il numero del programma.
2.TIME (Tempo): Visualizza il tempo di corsa;
3.DIST : Visualizza la distanza;
4.CALO : Visualizza le calorie;
5.FREQUENZA CARDIACA : Visualizza la frequenza cardiaca.

2.PULSANTI DI FUNZIONE :
Pulsante PROG: Premere questo pulsante per scegliere il programma tra P1-P2-----P12-FAT (Massa grassa);
Pulsante MODE (Modalità): Premere questo pulsante per impostare i dati del conto alla rovescia: Modalità manuale—Conto alla rovescia tempo-Conto alla rovescia distanza- Conto alla rovescia calorie;
Pulsante START (Avvia): Premere questo pulsante; dopo 3 secondi l'apparecchio funzionerà a velocità ridotta e seguendo il programma di default; si arresterà quando sarà premuto di nuovo questo pulsante; poi riprenderà a funzionare alla 3ª pressione.
Pulsante Stop (Arresta): Premere questo pulsante, l'apparecchio si arresterà gradualmente
Pulsante SPEED (Velocità): Premere il pulsante per regolare la velocità. Imposta il conteggio di default quando si è fermato. Pulsante SPEED（3, 6,9, 12): Regolazione rapida della velocità.
Pulsante sul manubrio sinistro: tasto di regolazione dell'inclinazione
Pulsante sul manubrio destro: tasto di regolazione della velocità

3. Funzione principale:
Aprire l'interruttore dell'alimentazione, tutte le finestre si illuminano in 2 secondi, poi entrare in modalità manuale.
3.1 Avvio rapido (Manuale):
Inserire la chiave di sicurezza, premere il pulsante START (Start), il tapis roulant funzionerà alla velocità più bassa dopo un conto alla rovescia di 5 secondi.
Si può premere il pulsante SPEED (Velocità), tasti di scelta rapida o pulsanti di regolazione sul manubrio per regolare la velocità.
Premendo STOP (Arresta) o togliendo la chiave di sicurezza si può arrestare l'apparecchio.
1.5 Modalità di conto alla rovescia:
Premere il pulsante MODE (Modalità) per scegliere: Conto alla rovescia tempo, conto alla rovescia distanza, conto alla rovescia calorie, la luce s'illuminerà nella finestra. Premere SPEED FAST (Accelera) oppure DOWN (Decelera) per regolare i dati richiesti. Poi premere il pulsante START (Avvia), l'apparecchio funzionerà alla velocità più bassa dopo 5 secondi, premere il tasto SPEED FAST (Accelera) oppure DOWN (Decelera) per regolare la velocità. Quando il valore va a ritroso fino a 0, l'apparecchio si arresta gradualmente. Oppure si può premere STOP (Arresta) o togliere la chiave di sicurezza per arrestare l'apparecchio.

3.3 Programma predefinito
Premere il pulsante “PROGRAM” (Programma), la finestra SPEED (Velocità) visualizzerà i valori P1-P12 tra cui scegliere il programma che si desidera. La finestra TIME (Tempo) s'illumina, poi premere SPEED (Velocità) per impostare il tempo di allenamento. Il programma predefinito è diviso in 20 settori. Il tempo di ogni intervallo di esercizio è pari al tempo impostato/20. Premere il pulsante START (Avvia) per per avviare il 1º settore del programma predefinito dopo un conto alla rovescia di 5 secondi. Quando il sistema entra nel settore successivo, la velocità cambierà secondo il programma di impostato. Una volta terminato tutto l'esercizio, terminati i programmi, il tapis roulant decelera lentamente fino ad arrestarsi. Premere “SPEED FAST” (Accelera), “SPEED DOWN” (Decelera) per cambiare la velocità. Quando il programma entra nel settore successivo, il sistema cambierà automaticamente passando al programma manuale. Poi premere Stop (Arresta) o togliere la chiave di sicurezza per arrestare l'apparecchio. I valori del programma predefinito sono simili a quelli indicati nell'immagine allegata.

4. Test Frequenza Cardiaca
Quando si tiene con le 2 mani l'impugnatura per il rilevamento della frequenza cardiaca, dopo 5 secondi la finestra della frequenza cardiaca visualizzerà il battito. Al fine di ottenere un battito cardiaco il più corretto possibile, fare un test quando il tapis roulant si arresta, e tenere l'impugnatura con il sensore della frequenza cardiaca per più di 30 secondi. I dati della frequenza cardiaca sono solo di riferimento, non sono dati di valore medico.

5. Test Massa Grassa (OPZIONALE)

Quando l'apparecchio è pronto, premere PROGRAM (Programma) fino all'ultima pagina, quando la finestra della velocità visualizza FAT (Massa Grassa) ed entrare nella funzione di verifica della massa grassa. Premere il pulsante "MODE" (Modalità) per selezionare la categoria del parametro (Seg-Segmento, Age-Età, Height-Statura, Weight-Peso), la finestra TIME/DIST (Tempo/Distanza) visualizzerà "-1-", "-2-"、"-3-""-4-". Premere "SPEED + -" (Aumenta Diminuisci velocità) per regolare il parametro; quando si sceglie ogni categoria di parametro, la finestra CAL/PULSE (Calorie/Frequenza cardiaca) lo visualizzerà. Premere il pulsante MODE (Modalità) dopo aver regolato tutti i parametri, la finestra visualizzerà "-5-"e"---": ciò significa che l'apparecchio è pronto per il test della massa grassa, eseguibile tenendo con le due mani i due manubri in acciaio a destra e a sinistra. La finestra visualizzerà il vostro indice di massa grassa dopo circa 5 secondi.

5.1 Parametri da inserire sul display e intervallo di impostazione

Categoria parametro	Valori di default	Intervallo di impostazione	Osservazione
Seg（-1-）	0（Maschio）	0—1	0=Maschio 1=Femmina
Età（-2-）	25	10—99	
Altezza（-3-）	170 cm	100—240 cm	
Peso（-4-）	70 Kg	20—160 Kg	

Guida al funzionamento
5.2 Riferimenti Indice di massa grassa

Indice di massa corporea（BMI）	Grado di obesità
<19	Sotto peso
19--26	Normopeso
26--30	Sovrappeso
>30	Obesità

6. FUNZIONALITÀ AUDIO: (OPZIONALE)
Dispositivi audio esterni (per es.: MP3) grazie alla spina per il cavo audio fornito da inserire nella porta di ingresso audio possono riprodurre musica.

7. FUNZIONE SLEEP:
Se fermato per più di 10 minuti senza alcun funzionamento, il sistema ha completato tutto e entra in stato di pausa. Premere qualsiasi tasto per riattivare.

8. Parametri di movimento sul display e intervallo di impostazione

	Intervallo di visualizzazione	Valore di default della modalità	Valore di default del programma modalità	Intervallo di impostazione
Speed (Velocità)	0,8 Km/h—14 Km/h	--------	--------	--------
Time (Tempo):	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Chilometraggio	0,00 Km—99, 9Km	1,00 Km	--------	0,5 Km—99,5 Km
Calorie	0 Kcal—999 Kcal	50 Kcal	--------	10 Kcal—995 Kcal

PROGRAMS TABLE：

Time Program		To set time / 20 time = running time of each time period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

Istruzioni allenamento

Frequenza di allenamento：

Tempo di ciclo: 3-5 volte/settimana, 15-60 minuti/volta. Preparare un programma di lavoro rigoroso, non solo per diletto.

Si può controllare l'intensità della corsa attraverso la regolazione della velocità e dell'inclinazione del tapis roulant. Suggeriamo di non impostare per prima cosa l'inclinazione; migliorare l'inclinazione è il modo più efficace di aumentare l'intensità dell'allenamento.

Consultare il proprio medico o lo specialista prima di iniziare l'allenamento. I professionisti possono aiutare a definire l'adeguata tabella di marcia secondo l'età e le condizioni di salute; determinare la velocità del movimento, l'intensità dell'esercizio. Fermarsi subito se si prova oppressione al petto, dolore al petto, frequenza cardiaca irregolare, difficoltà a respirare, vertigini o altri malesseri durante l'allenamento. Se persiste, bisogna consultare il medico o lo specialista. Si può scegliere la normale velocità di camminata o la velocità di corsa, se ci si allena sempre con il tapis roulant. Se non si ha abbastanza esperienza o si conferma la velocità di test, si possono seguire le seguenti istruzioni:

Velocità 1-3,0Km/h allenamento insufficiente

Velocità 3,0-4,5Km/h	movimento e allenamento scarsi
Velocità 4,5-6,0Km/h	camminata normale
Velocità 6,0-7,5Km/h	camminata veloce
Velocità 7,5-9,0Km/h	Corsa
Velocità 9,0-12,0Km/h	camminata a velocità intermedia
Velocità 12,0-14,5Km/h	buon esercizio di corsa
Velocità 14,5-16,0Km/h	corridore eccellente

Attenzione: Se la velocità di movimento è **≤6Km/h, la camminata è normale;** se la velocità di movimento è **≥8,0Km/h, si corre.**

Regolazione del nastro di camminamento

Avvertenza: SCOLLEGARE SEMPRE IL TAPIS ROULANT DALLA PRESA ELETTRICA PRIMA DI PULIRE L'UNITÀ O ESEGUIRNE LA MANUTENZIONE.

Pulizia: La pulizia generale dell'unità prolungherà molto la durata del tapis roulant. Mantenere pulito il tapis roulant spolverandolo regolarmente. Assicurarsi di pulire le parti esposte del piano su entrambi i lati del nastro di camminamento e anche dei binari laterali. Indossare scarpe da corsa pulite riduce la formazione di materiale estraneo al di sotto del nastro di camminamento.

Avvertenza: Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica prima di rimuovere il coperchio del motore. Rimuovere il coperchio del motore e passare l'aspirapolvere almeno una volta l'anno.

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO E DEL PIANO DA CORSA

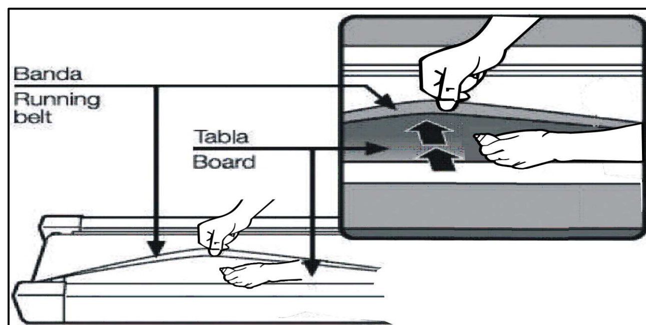
Questo tapis roulant è dotato di un sistema prelubrificato che richiede poca manutenzione. La frizione del nastro/ piano può giocare un ruolo importante nel funzionamento e nella durata del tapis roulant, rendendo quindi necessaria una periodica lubrificazione. Si consiglia un'ispezione periodica del piano. Se si trova un danno al piano si deve contattare il nostro centro di assistenza.

Si consiglia di lubrificare il piano secondo la seguente tabella di marcia:

- Uso saltuario (meno di 3 ore/ settimana) annualmente
- Uso medio (3-5 ore/ settimana) ogni sei mesi
- Uso intensivo (più di 5 ore/ settimana) ogni tre mesi

Si consiglia di acquistare il lubrificante dal nostro distributore o direttamente dalla nostra azienda.

Attenzione: Qualsiasi riparazione richiede l'intervento di un tecnico professionista.



1. Suggeriamo di spegnere per 10 minuti dopo un funzionamento di 2 ore, in modo tale da conservare bene il tapis roulant.

2. Per evitare lo slittamento mentre scorre, il nastro non deve essere troppo allentato; per evitare il più possibile l’abrasione tra il rullo e il nastro e mantenere un buono scorrimento della macchina, il nastro non deve essere troppo stretto. Si può regolare la distanza tra il piano e il nastro; il nastro deve stare lontano dal piano circa 50-75 mm da entrambi i lati.

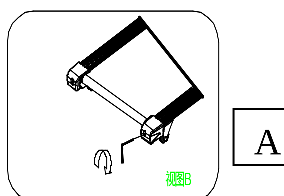
CENTRARE IL NASTRO SCORREVOLE

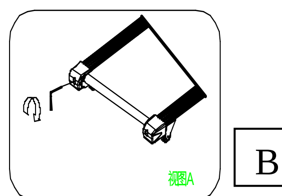
Posizionare il tapis roulant su una superficie di appoggio. Far funzionare il tapis roulant all’incirca a 6-8 Km/h, controllando le condizioni di scorrimento.

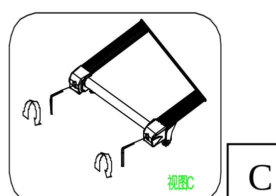
Se il nastro è stato trascinato a destra, girare il bullone di regolazione destro ¼ di giro in senso orario, poi avviare lo scorrimento fino a centrare il nastro. Fig. A

Se il nastro è stato trascinato a sinistra, girare il bullone di regolazione sinistro di ¼ di giro in senso orario, poi avviare lo scorrimento fino a centrare il nastro. Fig. B

Regolare in modo puntuale la tensione del nastro, girare il bullone destro e sinistro di ¼ di giro orario, poi riavviare il funzionamento, confermare la tensione del nastro fino a quando il nastro è teso al punto giusto. Fig. C


A


B


C

Guida alla risoluzione dei problemi

Codice	Causa	Soluzione
E01	Il cavo che va dal computer alla console di comando non era connesso correttamente	6. Verificare se il cavo che va dal computer alla console di comando era connesso correttamente. 7. Il circuito elettrico dei comandi non era collegato correttamente: è necessario ricollegare il cavo. 3. L'alimentatore del dispositivo di controllo ha un comportamento anomalo: deve essere sostituito.
E02	Protezione da cedimenti con forte rumore	10. La connessione del motore non è corretta: si deve sostituire il motore o verificare il connettore. 11. Guasto transistore di potenza: sostituire il tubo di potenza o il dispositivo di controllo.
E05	Protezione da sovraccarico corrente	10. Sovraccarico. 11. La resistenza sul piano di camminamento è troppo forte: è necessario lubrificare. 12. Motore danneggiato: deve essere sostituito.
E06	Errore autotest di avviamento dispositivo di controllo	
E08	EEPROM danneggiato	Sostituire il dispositivo di controllo

Tutti i materiali o i componenti difettosi potranno essere sostituiti solo a restituzione avvenuta e a spese del mittente. Nessuna reso della merce potrà essere accettato senza previo accordo.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:

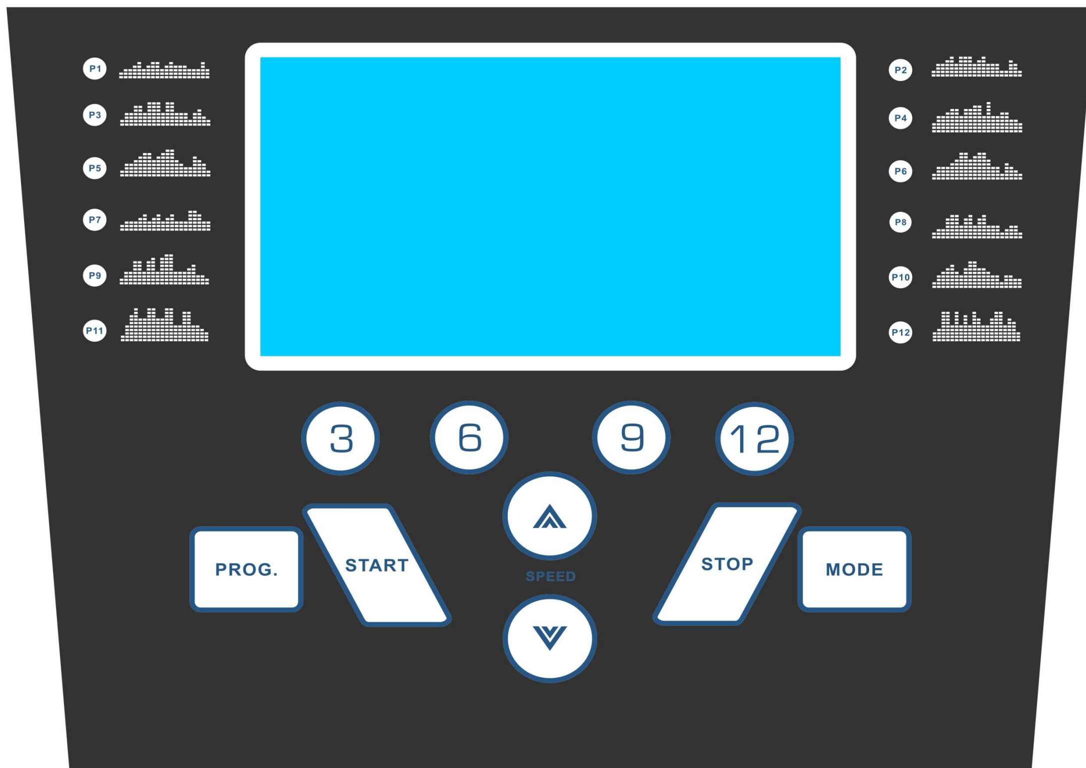
Nome o riferimento del prodotto.

Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00 (festivi esclusi).

STRIALE Servizio post vendita
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com

NL



1. LCD-SCHERMWEERGAVE:
1.SPEED (snelheid): geeft de trainingssnelheid weer van het gekozen programma;
2.TIME (tijd): geeft de trainingstijd weer;
3.DIST (afstand): geeft de afgelegde afstand weer;
4.CALO (calorieën): geeft de verbruikte calorieën weer;
5.PULSE (hartslag): geeft de gemeten hartslag weer.

2. FUNCTIEKNOPPEN:
PROG. toets: Met deze toets kunt u één van de volgende programma's kiezen: P1 – P15 – FAT.
MODE toets: Met deze toets kunt u een functiewaarde bevestigen. Voor de functies TIJD, AFSTAND, en CALORIËN worden de waarden afgeteld tot nul.
START toets: Druk op deze toets om de machine te starten, de loopband zal aanlopen op de laagste snelheid of na 3 seconden op de snelheid van het standaardprogramma.
STOP toets: Druk op deze toets om de machine te stoppen; de snelheid zal geleidelijk afnemen.
SPEED toets: Hiermee kunt u de trainingssnelheid aanpassen. SPEED （3, 6, 9, 12） toets: met deze snelkiestoetsen kunt u de snelheid vlugger aanpassen.
Knop op de linker handgreep: hiermee kan de hellingshoek van het loopvlak worden verhoogd/verlaagd.
Knop op de rechter handgreep: hiermee kan de snelheid worden verhoogd/verlaagd.

3. BEDIENING:
Na het inschakelen van het apparaat zal het scherm gedurende 2 seconden oplichten waarna het zal overgaan naar de handmatige modus.
3.1 Snelstart (handmatig):
Bevestig de veiligheidssleutel en druk op de 'START' toets. De loopband zal na 5 seconden aanlopen op de laagste snelheid. U kunt de snelheid aanpassen met behulp van de 'SPEED' toets of de snelkiestoetsen. Als u de machine wilt laten stoppen, druk dan op de 'STOP' toets of verwijder de veiligheidssleutel.

3.2 Aftel-modus:
Druk op de ‘MODE’ toets. U kunt vervolgens kiezen uit de functies tijd, afstand of calorieën welke allen worden afgeteld tot nul. Het desbetreffende venster zal gaan knipperen en zullen de standaardinstellingen worden weergegeven. Druk op de ‘SPEED’ ▲/▼ toets om een waarde in te stellen. Druk op de ‘START’ toets; de loopband zal na 5 seconden aanlopen op de laagste snelheid. Gebruik de ‘SPEED’ ▲/▼ toets om de snelheid aan te passen. Bij het aftellen tot 0 zal de snelheid geleidelijk afnemen. U kunt op elk gewenst moment de machine laten stoppen door op de ‘STOP’ toets te drukken of door de veiligheidssleutel uit de computer te verwijderen.

3.3 Voorgeprogrammeerde programma’s
Druk op de ‘PROG’ toets om één van de voorgeprogrammeerde programma’s te kiezen uit P1 t/m P12. Nadat u een programma heeft geselecteerd zal het tijdvenster gaan knipperen en de standaardinstelling weergeven. Druk vervolgens op de ‘SPEED’ toets om de trainingstijd in te stellen. Elk programma is verdeeld in 20 secties, iedere sectie is 20% van de ingestelde tijdsduur. Druk op de ‘START’ toets, de machine zal in 5 seconden aanlopen op de snelheid van de eerste sectie. Na voltooiing van een sectie zal het programma automatisch overgaan naar de volgende sectie, en zal de snelheid worden aangepast aan de voorgeprogrammeerde gegevens voor de nieuwe sectie. Zodra het programma is afgelopen, zal de loopband geleidelijk snelheid verminderen en tot stilstand worden gebracht. U kunt te allen tijde de snelheid tijdens de training wijzigen met behulp van de ‘SPEED’ ▲/▼ toets. Als het programma vervolgens aan een nieuwe sectie begint zullen de huidige standaardinstellingen gehandhaafd blijven. U kunt te allen tijde op de ‘STOP’ toets drukken of de veiligheidssleutel verwijderen om de machine te laten stoppen. Zie tabel hieronder voor de voorgeprogrammeerde programma’s.

4. HARTSLAGMETING
Als u met twee handen de sensoren beetpakt, kunt u na 5 seconden uw hartslag in het hartslagvenster aflezen. Om uw hartslag accurater te kunnen meten, kunt u deze test beter uitvoeren als de machine stilstaat en dan de sensoren langer dan 30 seconden vast te houden. De hartslag gegevens dienen enkel ter referentie en kunnen niet worden beschouwd als medische gegevens.

5. LICHAAMSVETPERCENTAGE METING (optioneel):

Houdt de ‘PROGRAM’ toets ingedrukt totdat het programma ‘FAT’ wordt weergegeven in het venster. ‘FAT’ is het lichaamsvet-test-programma. Druk op de ‘MODE’ toets om de verschillende parameters te selecteren ‘Sex (geslacht) / Age (leeftijd) / Height (Lengte) / Weight (gewicht)’, welke in het ‘TIME/DIST’ venster worden aangeduid als“-1-”, “-2-”、“-3-”“-4-". Voor het instellen van elke parameter, drukt u op de ‘SPEED’ ▲/▼ toets om de gegevens in te voeren, waarna deze in het ‘CAL/PULSE’ venster zullen worden weergegeven en u deze kunt bevestigen met behulp van de ‘MODE’ toets. In het venster verschijnt vervolgens “-5-” en “---” waarna u kunt beginnen met de test. Houdt de sensoren aan weerskanten met twee handen vast. Na ongeveer 5 seconden zal uw lichaamsvetpercentage worden weergegeven.

5.1 Parameters en instelbereik

Parameters	Standaardinstellingen	Instelbereik	Opmerking
Sex (geslacht)（-1-）	0（Man）	0—1	0=Man 1=Vrouw
Age (leeftijd)（-2-）	25	10—99	
Height (lengte)（-3-）	170 CM	100—240 CM	
Weight (gewicht)（-	70 KG	20—160 KG	

4-）			

5.2 BMI referentie

Body Mass Index（BMI）	De mate van obesitas
<19	Ondergewicht
19--26	Normaal gewicht
26--30	Overgewicht
>30	Zwaarlijvigheid

6. AUDIOFUNCTIES (optioneel):
Externe audio (zoals MP3 speler) dient aangesloten te worden op de desbetreffende poort met een audiokabel.

7. SLAAP-FUNCTIE:

Als de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt schakelt het systeem zichzelf automatisch uit dankzij de slaap-functie. Druk op een willekeurige toets om het te activeren

.

8. TRAININGSPARAMETERS EN INSTELBEREIK

	Weergave bereik	Standaard interval	Standaardprogramma	Instelbereik
Speed (snelheid)	0, 8 KM/U—14KM/U	--------	--------	--------
Time (tijd)	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Mileage (afstand)	0,00 KM—99,9 KM	1,00 KM	--------	0,5 KM—99,5 KM
Calorie (calorieën)	0 Kcal—999 Kcal	50 Kcal	--------	10 Kcal—995 Kcal

Time Program		To set time / 20 time = running time of each time period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2

P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

Trainingsinstructies

Trainingsfrequentie :

Trainingscyclus: 3-5 inspanningen/week, 15-60 minuten/inspanning. Zorg ervoor dat u uw trainingsschema verantwoordelijk en doelmatig opstelt, niet louter als bezigheidstherapie.

YU kunt de trainingsintenstiteit beïnvloeden door de snelheid en hellingshoek van de loopband aan te passen. Wij raden aan om de hellingshoek in het begin niet te gebruiken. Naarmate u vordert zult u merken dat het gebruik van de hellingshoek een effectieve manier is om de intensiteit van uw training te verhogen.

Raadpleeg uw arts of een deskundige voordat u aan uw training begint. Zij kunnen u helpen bij het opstellen van een geschikt trainingsschema op basis van uw leeftijd en gezondheid en kunnen het tempo en de intensiteit van de training bepalen. U dient onmiddellijk te stoppen bij pijn in uw borst, een onregelmatige hartslag, ademhalingsproblemen, duizeligheid of als u enig ander ongemak ervaart tijdens het trainen. U dient uw arts of deskundige op de hoogte te houden van uw vorderingen.

U kunt ervoor kiezen om een loopsnelheid of hardloop snelheid aan te houden, mits u altijd de loopband gebruikt voor uw work-out.

Als u niet voldoende ervaring heeft met de machine en er nog geen trainingssnelheid voor u is bepaald tijdens de test, dan kunt u de volgende indicatoren als leidraad gebruiken:

Speed (snelheid) 1-3,0KM/U	fysiek niet fit
Speed (snelheid) 3,0-4,5KM/U	weinig beweging of work-out
Speed (snelheid) 4,5-6,0KM/U	normale loopsnelheid
Speed (snelheid) 6,0-7,5KM/U	snellopen
Speed (snelheid) 7,5-9,0KM/U	jogging
Speed (snelheid) 9,0-12,0KM/U	afwisselend rennen/hardlopen
Speed (snelheid) 12,0-14,5M/U	ervaren hardloper
Speed (snelheid) 14,5-16,0KM/U	goed getrainde hardloper

Let op: een snelheid van **≤ 6 KM/U** wordt beschouwd als een **normale loopsnelheid;** terwijl een snelheid van **≥ 8,0 KM/U,** als een **hardloop snelheid** wordt beschouwd**.**

Loopmat aanpassen

Waarschuwing: ZORG ERVOOR DAT U DE STEKKER VAN DE LOOPBAND UIT HET STOPCONTACT HAALT VOORDAT ALVORENS HIERAAN SCHOONMAAK- OF ONDERHOUDSWERKZAAMHEDEN UIT TE VOEREN.

Schoonmaken: The regelmatig schoonmaken van de loopband zal de levensduur verlengen. Houd de loopband schoon door deze regelmatig af te stoffen. Zorg er tevens voor dat zowel de bovenliggende als de onderliggende loopmat wordt afgenomen evenals de zijrails aan weerskanten. Door schone trainingsschoenen te dragen wordt vuilophoping in het trainingsapparaat tegen gegaan.

Waarschuwing: Zorg er altijd voor dat u de stekker van de loopband uit het stopcontact haalt voordat u de motorafdekking verwijdert. Verwijder de motorafdekking ten minste één keer per jaar zodat met u met een stofzuiger de stof kunt verwijderen.

HET SMEREN VAN DE LOOPBAND

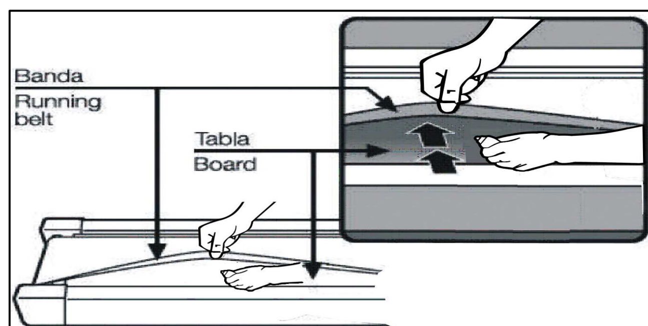
Deze loopband wordt geleverd met een voorgesmeerde loopmat die weinig onderhoud behoeft. De wrijving tussen de aandrijfriem en de loopmat kan van enorm belang zijn in het goed functioneren van de loopband en als gevolg op de levensduur. Het periodiek smeren is dan ook een must. Tevens raden wij u aan de loopmat zelf regelmatig te controleren op eventuele beschadigingen. Mochten deze zich voordoen dan dient u contact op te nemen met uw service centrum.

Wij raden u aan het onderstaande schema in acht te nemen voor de periodieke smeringen:

- Lichte gebruiker (minder dan 3 uur/ week) jaarlijks
- Gemiddelde gebruiker (3-5 uur/ week) om de zes maanden
- Intensieve gebruiker (meer dan 5 uur/ week) om de drie maanden

Wij raden aan dat u het smeermiddel ofwel van onze distributeur afneemt dan wel rechtstreeks van ons bedrijf zelf.

Let op: Alle reparaties dienen door te worden uitgevoerd door bevoegde technici.



1. Wij raden aan om het apparaat na elk continu gebruik van 2 uur, gedurende 10 minuten uit te schakelen, wat de duurzaamheid van de loopband ten goede komt.

2. Om te voorkomen dat de loopmat gaat slippen tijdens het hardlopen, moet de aandrijfriem niet te los zitten. Echter, om slijtage te voorkomen en een goed functioneren van de loopband te garanderen, dient de riem niet te strak te worden gespannen. U kunt de afstand tussen de loopmat en de riem aanpassen; de afstand van de riem tot de loopband dient ongeveer 50-75 mm te zijn.

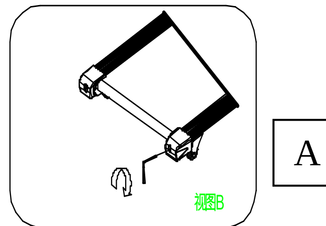
LOOPMAT CENTREREN

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Laat de loopband op een snelheid van ongeveer 6-8 KM/U lopen, en check de staat van de lopende band.

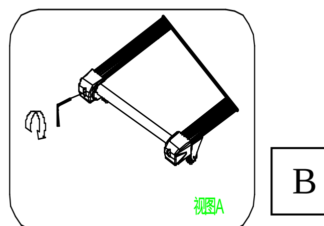
Als de mat naar rechts is verschoven, draai de rechter stelbout een kwartslag naar rechts, en laat de mat vervolgens weer lopen totdat deze gecentreerd is. Zie afbeelding A.

Als de mat naar links is verschoven, draait de linker stelbout een kwartslag naar rechts, en laat de mat vervolgens weer lopen totdat deze gecentreerd is. Zie afbeelding B.

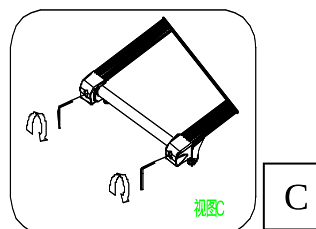
Zorg ervoor dat u de loopmat tijdig aanspant Indien nodig, draai zowel de linker als de rechter stelbout een kwartslag naar rechts, laat de loopband opnieuw aanlopen en controleer of deze nog steeds wegglijdt. De loopmat is correct ingesteld als u niet meer het gevoel heeft dat deze tijdens het lopen wegglijdt. Zie afbeelding C.



A



B



C

PROBLEEMOPLOSSING BIJ FOUTMELDINGEN

Code	Reden	Oplossing
E01	Communicatiestoornis tussen de computer en de onderste printplaat	1. Controleer of de computer en de onderste printplaat op elkaar zijn aangesloten. 2. Controleer of het geïntegreerde circuit van de printplaat niet los zit, indien nodig reset dit. 3. Stroomstoring in de computer. Vervang het bedieningspaneel.
E02	Bescherming tegen kortsluiting	12. Open keten in de bekabeling van de motor. Vervang de motor of controleer de verbindingskabel. 13. Vermogenstransistor mogelijk defect. Vervang de verbindingskabel of het bedieningspaneel.
E05	Bescherming tegen overbelasting	13. Overbelast 14. Voetplaat biedt hoge weerstand. Moet geolied worden. 15. Schade aan de motor. Vervang de motor.
E06	Zelftest foutmelding na herstarten computer	
E08	EEPROM foutmelding	Vervang de onderste printplaat.

Gebrekkige goederen of stukken kunnen pas worden vervangen na hun terugzending op kosten van de transporteur. Er zal geen enkele teruggave van goederen aanvaard worden zonder voorafgaand akkoord.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:
De naam of de **referentie van het artikel**.
Het **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.
U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 10.00 tot 12.00 en 14.00 tot 17.00 uur (behalve op feestdagen).

STRIALE Klantendienst
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com